Date : 04/11/2014
Pays : FRANCE
Page(s) : 24
Diffusion : (345166)
Périodicité : Hebdomadaire
Surface : 96 %

SANTÉ

3 applis utiles et gratuites

Votre téléphone prend soin de vous!

La santé, c'est dans la poche! *Nous Deux* vous présente les applications qui veillent sur vous, gratuites et compatibles avec tous les smartphones.

Par Melvin Knight

VOISIN/PHANIE

« SOS URGENCES » prévient les secours sans délai

Samu, pompiers, SOS médecin, centre antipoison… L'application « SOS Urgences » vous localise et vous met directement en relation avec le bon service partout dans le monde. Elle envoie un SMS à vos proches et permet aux secouristes d'accéder à toutes les informations médicales vous concernant une fois arrivés sur place (groupe sanguin, allergies, traitement en cours…).
Elle permet par ailleurs de trouver en quelques secondes la maternité et les urgences hospitalières ou pédiatriques les plus proches. Indispensable pour gagner du temps quand la situation est grave.

« MA PHARMACIE MOBILE » gère vos médicaments

Trouver une pharmacie ouverte à proximité, c'est possible grâce à l'application « Ma Pharmacie Mobile ». Recherche par ville, par code postal, par service ou par tranche horaire, tout est prévu pour vous faciliter la vie. On peut même transmettre une photo de son ordonnance pour commander ses médicaments à distance et connaître les différentes spécialités des pharmaciens qui travaillent dans l'officine (phyto, homéopathie…).
Gros point fort de cette application : la possibilité de recevoir des alertes à heure souhaitée pour ne jamais oublier de prendre ses médicaments.

« GLUCI-CHEK » surveille votre taux de sucre

Vous êtes diabétique, pré-diabétique ou souhaitez simplement surveiller votre taux de sucre dans le sang pour conserver la ligne ? L'application « Gluci-Chek » calcule en un clin d'œil les glucides contenus dans plusieurs centaines de plats simples ou composés. Elle propose aussi des photos de différentes portions pour vous aider à évaluer le plus précisément possible votre apport glucidique. On peut même y ajouter ses propres données pour personnaliser la base alimentaire. Recettes, fiches pratiques et composition nutritionnelle des plats sont également disponibles.

Applications mobiles : le mode d'emploi

Une application est un petit programme informatique qui s'installe sur un téléphone portable ou une tablette tactile.

- **Leur but :** vous faciliter la vie. Transports, beauté, shopping, météo… Il en existe des dizaines de milliers dans tous les domaines. Certaines sont gratuites, mais beaucoup sont payantes et coûtent de quelques centimes à quelques euros.
- **Comment les installer :** vous pouvez télécharger toutes les applications santé présentées ici – et beaucoup d'autres – sur votre téléphone portable. Si vous possédez un iPhone, rendez-vous sur l'App Store (http://goo.gl/wfjGVE). Si vous êtes propriétaire d'un smartphone d'une autre marque, rendez-vous Google Play (https://play.google.com/store/apps).

La question pratique

L'homéopathie peut-elle aider en complément des traitements du cancer du sein ?

Il n'existe aucun traitement homéopathique capable de soigner un cancer du sein. Mais on peut y avoir recours de façon complémentaire pour soulager les effets indésirables de la chimio et de la radiothérapie, comme le fait déjà près d'un malade sur quatre.

L'homéopathie permet par exemple d'atténuer les nausées et certaines douleurs inflammatoires. De même, elle procure une aide face aux angoisses que génère la maladie. En cas d'intervention chirurgicale, elle contribue par ailleurs à prévenir la formation d'hématomes.

Elle aide aussi à tolérer les bouffées de chaleur à la ménopause, alors que les traitements hormonaux substitutifs (THS) sont formellement contre-indiqués. Si vous y avez recours, pensez à en informer votre oncologue.

A lire

Huiles essentielles, le guide visuel

Très bien conçu et très concret, ce livre vous apprend à utiliser les huiles essentielles en cas de fièvre, insomnie, douleurs articulaires et autres petits soucis de santé. Des recettes simples pour toute la famille. Indispensable !

- Danièle Festy, éd. Quotidien malin, 19 €.

Tous droits de reproduction réservés